

**Департамент образования Администрации города Сарова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №30 «Гвоздичка»**

Принята:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.26



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30»
Кулагина О.Е.
Приказ от 31.08.2026 № 198-н

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 8 месяцев

**г. Саров
2026**

Содержание

1. Введение.....	2
2. Пояснительная записка	3
2.1. Направленность программы	3
2.2. Актуальность и новизна	3
2.3. Цель и задачи программы	4
2.4. Условия реализации программ	5
2.5. Форма подведения итогов	7
3. Учебно-тематический план	7
4. Календарный план занятий	8

1. Введение

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, акробатика и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Программа «Здоровячек» предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

2.2. Актуальность и новизна

Данная программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, подвижные игры, двигательная активность в группе).

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Программа "Здоровячек" содержит в себе новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую

амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения,

сердечнососудистой, нервной систем организма,

- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.5. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа рассчитана на 8 месяцев (октябрь-май)
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

Наполняемость группы до 15 человек.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к

предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отбатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики, степ-аэробики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на степ платформе и сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumping jack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

2.6. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в соревнованиях внутри ДОУ
- Участие в городских и областных соревнованиях

3. Учебно-тематический план

Раздел программы	Количество часов
	І год обучения
1.Разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами.	В течение года
2.Упражнения общеразвивающего воздействия: Игровой стретчинг	18
3.Упражнения специального воздействия:	
а) Школа мяча(броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	22
б) Динамические упражнения на фитболах	31
в) Акробатика	24
г) Художественная гимнастика	9
д) Элементы силового тренинга	6
4.Подвижные игры и эстафеты.	В течение года
5.Диагностика	2

4. Календарный план занятий

Тема занятия	Задачи	Содержание
Октябрь		
1.Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	1.Ходьба и передвижение с мячом 2.Прокатывание мяча 3.Подбрасывание и ловля мяча (количество); 4.Бросание мяча из-за головы, стоя на дальность (м);
2.Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	1. Отбивание мяча рукой (количество); 2.Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче 3.Прыжки на мяче
3.История возникновения мяча	1. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	1.Беседа 2.П.И “Космические корабли”с фитболом 3.П.И “Паровозик”с фитболом(прокатывание) 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.П.И “Зайка” с фитболом 6.П.И “Колобки и лиса” с фитболом
4.Знакомство с мячом.	1. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 2. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола,сформировать “чувство мяча”. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	1.Беседа 2. П.И “Паровозик”с фитболом 3. П.И “Светофор”с фитболом 4. Комплекс ОРУ с фитболом 5. П.И “Зайка”с фитболом 6. П.И “Колобки и лиса” с фитболом 7. Динамическое дыхательное упражнение “Насос”.
5.Игровой стретчинг,акробатика,школа мяча	1. Познакомить с техникой работы с мячом 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1. П.И”По ровненькой дорожке” 2. П.И”Светофор” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Школа мяча:подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола. 5. Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Слоник”,”Бабочка”. 6. Акробатическое упражнение”Самолет”,”Группировка” 7. П.И “Добеги до меня”
6.Динамические упражнения на фитболе.	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.	1.Беседа 2.П.И “Зайка” с фитболами 3.Ходьба и передвижение с мячом “Через ручейки”.

	2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче.	4. ОРУ с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, “Колобок” 6. П.И “Космические корабли” с фитболами
7. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Способствовать овладению техникой работы с мячом 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1. Массаж голеней и бедер 2. Ходьба без задания, в глубоком приседе “Гуси” 3. Бег “Змейкой” 4. Комплекс ОРУ без предмета 5. Школа мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 6. Игровой стретчинг “Вафелька стоя”, “Слоник”, “Бабочка” 7. Акробатическое упражнение “Группировка”, “Самолет” 8. П.И “Огурчик”.
8. Динамические упражнения на фитболе.	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче.	1. П.И “Космические корабли” с фитболом 2. Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и котка”. 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, “Колобок”, “Поймай колобка” 5. Прыжки на фитболе: “Попрыгунчики” 6. П.И “Лошадки и волк” с фитболом
9. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Способствовать овладению техникой работы с мячом 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1. Массаж голеней и бедер 2. Ходьба без задания, в глубоком приседе “Гуси” 3. Бег “Змейкой”. 4. Комплекс ОРУ без предмета 5. Школа мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, броски мяча в пол 6. Игровой стретчинг “Вафелька сидя”, “Веселый клоун”, “Бабочка” 7. Акробатическое упражнение “Колобок”, “Самолет”, “Велосипед вперед”. 8. П.И “Огурчик”.
Ноябрь		
1. Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Осуществление страховки, вырабатывать навыки самостраховки.	1. П.И “Светофор” с фитболом 2. Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и котка”. 3. Ходьба в упоре на ладонях и коленях “Собаки” 4. ОРУ с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом “Веселый стульчик” с заданиями, “Пружинка”. 6. П.И.С.Н “Положи мяч” 7. П.И “Прятки” с фитболом

2.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча.	1. Способствовать овладению техникой работы с мячом 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Ходьба без задания,в полуприседе”Гномики” 3.Игровое упражнение “Муравьишки” 4.И.П ”Самолеты” 5.Комплекс ОРУ без предмета 6.Школа мяча:подбрасывание мяча большого диаметра вверх и ловля его двумя руками,с хлопком, броски мяча в пол 7.Акробатическое упражнение “Колобок”, ”Велосипед вперед”, ”Рыбка”, 8.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”, ”Бабочка”,Черепашка”, ”Морская звезда” 9.П.И “Не останься на земле”.
3.Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Вырабатывать навыки самостраховки.	1.П.И ”Паровозик” с фитболом 2.Ходьба и передвижение с мячом “Цапли и котка”. 3.Ходьба в упоре на коленях”Собачки” 4.Комплекс ОРУ с фитболом 5.Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями, ”Пружинка”, ”Отдыхаем” 6.П.И.С.Н ”Кто быстрее до флажка”с фитболом 7.П.И”Прятки”с фитболом
4.Игровой стретчинг,акробатика	1. Развивать физические качества:силу,гибкость 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Игровое упражнения”По ровненькой дорожке”. 3.Бег между предметами,руки на поясе. 4.Комплекс ОРУ без предмета. 5.Акробатическое упражнение “Колобок”, ”Перекаты на спине”, ”Велосипед назад”, ”Рыбка”,прыжки через “Канавку” 6.Игровой стретчинг”Вафелька”, ”Змея”,Черепашка”, ”Морская звезда”, ”Бабочка”. 7.П.И “Раз,два,три-лови”.
5.Динамические упражнения на фитболе	1. Учить динамическим упражнениям на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 2. Вырабатывать навыки самостраховки. 3. Учить прыжкам сидя на фитболе.	1.П.И “Зайка”с фитболами 2.Ходьба и передвижение с мячом “Через ручейки”. 3.Ходьба в упоре на коленях”Собачки” 4.ОРУ с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, ”Колобок”, ”Поймай колобка” 6.П.И соревновательной направленности”Кто быстрее до флажка” 7.П.И”Космические корабли.”с фитболом

6.Игровой стретчинг,акробатика	1. Развивать физические качества:силу,гибкость 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах	1.Массаж голеней и бедер 2.Игровое упражнения”По ровненькой дорожке”. 3.Игровое упражнение “Самолеты” 4.Комплекс ОРУ без предмета. 5.Школа мяча: подбрасывание мяча большого диаметра вверх и ловля его двумя руками,с хлопком, броски мяча в пол 6.Акробатическое упражнение “Колобок”, ”кувырок вперед”, ”Подъемный кран”, ”Самолет”,прыжки”Болото” 7.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”, ”Змея”, Черепашка”, ”Морская звезда”, ”Бабочка”. 8.П.И “Раз,два,три-лови”.
7.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Динамические упражнения с фитболом “Снеговик”, ”Колобок”, ”Поймай колобка” 5.Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе. 6.П.И.”Колобки и лиса”с фитболом
8.Элементы силового тренинга и художественной гимнастики.	1.Развивать физические качества: координацию,силу,выносливость,ловкость,гибкость,скорость 2. Учить правильному исходному положению во время прокатывания обруча 3. Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба “Лошадки” 2.Бег “Змейкой” 3.Игровое упражнение”Муравьишки” 4.Комплекс аэробики”Зайки”. 5.Ходьба с высоким подниманием коленей,мяч держать над головой обеими руками”Акробаты” 6.Стойка на одной ноге с мячом в руках.”Циркач”. 7.Художественная гимнастика с обручем:прокатывание обруча вперед,кручение обруча на полу одной рукой. 8.П.И “Огуречик”.
9.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Прыжки на мячах”Пружинки”, ”Попрыгунчики” 5. Динамические упражнения с фитболом”Веселый стульчик” с заданиями, ”Качелька”, ”Отдыхаем” 6.П.И.”Лошадки и волк” с фитболом
Декабрь		

1. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Способствовать овладению техникой работы с мячом 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	1. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть. Ходьба на пятках с остановкой, подпрыгнуть вверх. 2. Бег без задания, в рассыпную 3. Комплекс ОРУ "Зайка" 4. Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, броски мяча о пол и ловля его двумя руками 5. Акробатическое упражнение: "Колобок", "Перекаты на спине", "Велосипед вперед-назад", "Самолет". 6. Игровой стретчинг "Вафелька", "Змея", "Черепашка", "Морская звезда", "Бабочка". 7. П.И "У медведя во бору".
2. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом 3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе	1. П.И "Прятки" с фитболом 2. П.И "Лодочки" с ходьбой: на носках, "Великаны", "Через ручеек" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболами 4. Динамические упражнения с фитболом "Колобок", "Поймай колобка", 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6. П.И.С.Н "Кузнечики" 7. П.И. "Светофор" с фитболом
3. Элементы силового тренинга, акробатики и художественной гимнастики.	1. Развивать физические качества: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость 2. Учить правильному исходному положению во время прокатывания обруча 3. Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле	1. Ходьба "Великаны", "Ежики". Игровое упражнение "Обезьянки". 2. Бег в парах 3. Комплекс аэробики "Зайки". 4. Игровое упражнение "Бычок" 5. Упражнение "Цапля" (равновесие) 6. Художественная гимнастика с обручем: прокатывание обруча вперед, кручение обруча на одной руке. 7. Упражнение "Поймай колени". (пресс) 8. П.И "Удочка".
4. Динамические упражнения на фитболе.	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1. П.И "Лодочки" с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И "Веселые машинки" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболами 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчик", в рассыпную 5. Динамические упражнения с фитболом "Веселый стульчик" с заданиями, "Качелька", "падаем с качельки", "Отдыхаем" 6. П.И. "Лошадки и волк" с фитболом

5.Игровой стретчинг,акробатика	1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Развивать силу основных мышечных групп,способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	1.Игровые упражнения “Гномики”,”Цирковые лошадки”,”Обезьянки” 2.Комплекс ОРУ “Зайка”. 3.Акробатическое упражнение: Прыжки с места через препятствия,прыжки со скамейки. “Перевертыш”,”Лодочка”,”Велосипед вперед-назад” 4.Игровой стретчинг”Вафелька”,”Змея”,Черепашка”,”Морская звезда”,”Бабочка”,”Веселый клоун” 5.П.И “Котя серенький хвосток”.
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Зайка”с фитболом 2.П.И “Паровозики” с элементами ходьбы с фитболами 3.Комплекс ОРУ с фитболами 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики”, в прямом направлении,враспынную 5.Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6.П.И.С.Н “Положи мяч” 7.П.И.”Космические корабли”с фитболами
7.Художественная гимнастика,акробатика	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча 2. Учить прыжкам через скакалку 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба в парах 2.Бег в парах 3.Комплекс ОРУ с обручем 4.Художественная гимнастика с обручем:прокатывание обруча в парах,кручение обруча одной рукой, 5.Стойка на одной ноге ”Цапля”. 6.Акробатика: “Поймай коленки”. 7.П.И “Совушка”.
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики”, “Змейкой”,враспынную,”Паровозиком”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”.”Умеем падать”.”Гусеница” 6.П.И.”Догонялки”с фитболом
Январь		

1. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1. Игровое упражнения "По ровненькой дорожке". 2. Игровое упражнения "Цирковая лошадка". 3. Комплекс ОРУ с мячом. 4. Школа мяча: Броски мяча о пол стоя на месте, перебрасывание мяча в парах (способом от груди), 5. Акробатическое упражнения "Перевертыш", "Подъемный кран", "Лодочка", 6. Игровой стретчинг "Вафелька", "Змея", "Черепашка", "Морская звезда", "Бабочка", "Веселый клоун" 7. П.И "Раз, два, три-лови".
2. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1. П.И "Медуза и камень" с фитболом 2. П.И "Стоп, хоп, повернись" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчики", в прямом направлении, в рассыпную, "Паровозиком", "Змейкой". 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6. П.И.С.Н "Кто быстрее до флажка?" 7. П.И. "Колобки и лиса" с фитболом
3. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1. Игровое упражнения "Неваляшка" 2. Прямой галоп, руки на поясе 3. Игровое упражнения "Большие лягушки" 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: прокатывание мяча в парах (И.П. сед ноги врозь) Отбивание мяча по-баскетбольному 6. Акробатическое упражнения кувырок вперед, "Подъемный кран", "Лодочка", "Солдатик" 7. Игровой стретчинг "Вафелька стоя", "Черепашка", шпагат поперечный" 8. П.И "Удочка".
4. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1. П.И "Космические корабли" с фитболом 2. П.И "Паровозик" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчики" в прямом направлении, в рассыпную, "паровозиком", змейкой. 5. Динамические упражнения с фитболом "Качельки", "Падаем с качельки", "Звездочка". "Умеем падать". "Гусеница" 6. П.И. "Хитрая лиса" с фитболами

5.Элементы силового тренинга,игровой стретчинг и художественная гимнастика	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча 2. Учить прыжкам через скакалку 3.Развивать пространственную ориентацию,ориентацию в собственном теле	1.Ходьба”Петушки” 2.Игровое упражнение”Лошадки” 3.Игровое упражнение”Паучки” 4.Комплекс ОРУ с обручем 5.Акробатика: прыжки через скакалку 6 Игровое упражнение “Бычки”,”Силачи”,” 7.Художественная гимнастика:прокатывание обруча в парах,кручение обруча на одной руке,в парах. 8.П.И “Ловишка”.
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Разучивать комплексы ОРУ,музыкально-ритмичные упражнения с мячом	1.П.И “Лодочки” с элементами ходьбы с фитболом 2. П.И ”Веселые машинки”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.Динамические упражнения с фитболом:”Колобок”,”Поймай колобка” 5. Музыкально-ритмичные движения сидя на фитболе 6.П.И.С.Н “Кузнечики” 7.П.И.”Лошадки и волк”с фитболом
7.Игровой стретчинг и акробатика	1. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3.Развивать силу основных мышечных групп,способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	1.Игровое упражнение “Неваляшка” 2.Прямой галоп руки в стороны 3.Игровое упражнение “Большие лягушки” 4.Комплекс ОРУ с мячом 5.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Поймай коленки”,”Колечко” 6.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Черепашка”,шпагат поперечный” 7.П.И “Поймай снежинку”.
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 2.П.И “Медуза и камень” 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”,”Крокодильчик” 6.П.И “В траве сидел кузнечик”с фитболом
Февраль		

1. Элементы силового тренинга, гимнастики и школа мяча	1. Учить правильному И.П во время метания мяча 2. Учить крутить обруч на талии 3. Воспитывать волю и терпение	1. Игровое упражнение “Лошадки” 2. Игровое упражнение “Самолеты” 3. Игровое упражнение “Паучки” 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: метание мяча в вертикальную цель 6. Силовая гимнастика: “Лодочка” с мячом. “Подъемный кран” с мячом, игровое упражнение “Пингвины” с мячом 7. Художественная гимнастика: “Плывет дельфинчик” 8. П.И “Кот и мышки”.
2 Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3. Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1. П.И “Зайка” с фитболом 2. П.И “Прятки” с фитболом 3. Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4. Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5. Динамические упражнения с фитболом: “Машина”, “Трамвай”, “Крокодилы” 6. П.И “В траве сидел кузнечик” с фитболом
3. Элементы силового тренинга и гимнастики, школа мяча	1. Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча, учить крутить обруч на талии 2. Способствовать овладению техникой работы с мячом 3. Воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе	1. Ходьба парами 2. Бег парами 3. Комплекс ОРУ с обручем 4. Школа мяча: перебрасывание мяча в парах над веревкой. (от груди) Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу. (ударить мячом об пол) 5. Художественная гимнастика: прокатывание обруча в парах, кручение обруча на одной руке, “Дельфинчик” 6. Элементы силового тренинга и гимнастики: “Лодочка” с мячом, “Подъемный кран” с мячом, “Пингвины” с мячом 7. П.И “Быстро возьми кубик”

4.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами 3.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1.П.И”Медуза и камень”с фитболом 2.П.И “Стоп,хоп,повернись”с фитболом 3.ОРУ с фитболом. 4.Прыжки на мячах”Попрыгунчики” в прямом направлении,враспынную,”паровозиком”,змейкой. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”,”Звездочка”.”Умеем падать”.”Гусеница” 6. П.И “Догонялки” с фитболом
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Игровое упражнение “Неваляшка”с остановкой по сигналу(“Звездочка”) 2.Прямой галоп руки в стороны 3.Игровое упражнение ”Большие лягушки”с остановкой по сигналу”Лягушка спит” 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:прокатывание мяча по гимнастической скамейке,ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней. 6.Акробатическое упражнение кувырок вперед,”Поймай кленки”,”Колечко” 7.Игровой стретчинг”Вафелька стоя”,”Черепашка”,шпагат поперечный” 8.П.И “Ловишка”
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Космические корабли”с фитболом 2.П.И “Лодочки”с элементами ходьбы с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5.Динамические упражнения с фитболом:”Машина”,”Трамвай”.”Плынем в лодке”,”Крокодильчик”,”Колобок”,”Поймай колобка” 6.П.И “В траве сидел кузнечик”. С фитболом
7.Элементы силового тренинга и гимнастики,школа мяча	1.Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча,учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Воспитывать чувство товарищества,умение действовать в коллективе	1.Ходьба парами 2.Бег парами 3.Комплекс ОРУ с обручем 4.Школа мяча:перебрасывание,стоя на коленях,мяча в парах над веревкой.(от груди) 5.Художественная гимнастика:прокатывание обруча в парах,”Дельфинчик” 6.Элементы силового тренинга и гимнастики:”Лодочка” с мячом,”Подъемный кран”с мячом,”Пингвины”с мячом,

		7.П.И “Быстро возьми кубик”
8.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Учить ловить,подбрасывать,отбивать на месте и в движении фитбол.	1.П.И “Паровозик”с элементами ходьбы с фитболом 2.П.И ”Догони мяч”с фитболом 3.Комплекс ОРУ с фитболом. 4. Прыжки на мячах”Попрыгунчики” в прямом направлении,врассыпную,”Паровозиком”, ”Змейкой”. 5.Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”, ”Звездочка”. ”Умеем падать”. ”Гусеница”, ”Паучок” . 7.П.И “Цапля и лягушки”с фитболом
Март		
1.Школа мяча,акробатики, игровой стретчинг	1.Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Игровое упражнение “Неваляшка”с остановкой по сигналу(“Звездочка”) 2.Прямой галоп 3.Игровое упражнение ”Большие лягушки”с остановкой по сигналу”Лягушка спит” 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча:отбивание мяча по-баскетбольному 5.Акробатическое упражнение кувырок боком,”Ножницы”, ”Колечко”, ”Мостик” 6.Игровой стретчинг”Вафелька сидя”, ”Черепашка”, полушпагат,”Морская звезда” 8.П.И “Удочка”
2.Динамические упражнения на фитболе	1.Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Создать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом	1.П.И “Зайка” с фитболом 2.П.И “Прятки” с фитболом 3.Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4.Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5. Динамические упражнения с фитболом:”Снеговик”, ”колобок”. ”Поймай колобка”, ”Машина”, ”Трамвай”, ”Крокодилчик”, ”Плывем в лодке” 6.П.И “В траве сидел кузнечик” с фитболом
3.Художественная гимнастика,акробатика и школа мяча.	1.Учить крутить обруч на талии 2.Способствовать овладению техникой работы с мячом 3.Учить прыжкам через скакалку	1.Ходьба “Великаны”, ”Ежики”, ”Медведи”2.Бег приставным шагом 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ без предмета 5.Школа мяча: прокатывание мяча по гимнастической скамейке,ходьба рядом с

		гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней. 6. Художественная гимнастика: кручение обруча на талии 7. Акробатика: прыжки через скакалку 8. П.И “Быстро возьми кубик”
4. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1. П.И “Веселые машинки” с фитболом 2. П.И “Паровозик” с элементами ходьбы с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах” Попрыгунчик”, в рассыпную, ”Паровозиком”, ”Змейкой”. 5. Динамические упражнения с фитболом “Качельки”, ”Падаем с качельки”, ”Звездочка”. ”Умеем падать”. ”Гусеница”, ”Паучок” 6. П.И “Догонялки” с фитболом
5. Акробатики, игровой стретчинг, школа мяча	1. Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения раздельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1. Игровое упражнение “Цирковая лошадка” 2. Ходьба “Великаны”. ”Ежики” 3. Комплекс ОРУ без предмета 4. Акробатическое упражнение кувырок боком, ”Уголок”, ”Мостик”, ”Березка” 5. Игровой стретчинг ”Вафелька сидя”, ”Черепашка”, полушпагат, ”Бабочка” 6. Школа мяча: катание мяча в рассыпную, по сигналу остановиться выполнить “Цаплю”. 8. П.И “Огуречик”
6. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3. Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1. П.И “Медуза и камень” с фитболом 2. П.И “Стоп, хоп, повернись” 3. Динамические дыхательные упражнения “Запах леса” 4. Комплекс аэробики с фитболом “В траве сидел кузнечик”. 5. Динамические упражнения с фитболом: ”Корзинка”, ”Прокати мяч”. ”Ножницы” 6. П.И.С.Н “Кузнечики” 7. П.И “Колобки и лиса”.
7. Художественная гимнастика, акробатика, школа мяча.	1. Учить крутить обруч на талии 2. Способствовать овладению техникой работы с мячом 3. Учить прыжкам через скакалку	1. Ходьба “Медведи”, ”Крабики” 2. Бег приставным шагом 3. Прыжки с продвижением вперед 4. Комплекс ОРУ с фитболом 5. Школа мяча: Метание мяча в вертикальную цель 6. Художественная гимнастика: кручение обруча на одной руке, на талии

		7. Акробатика: прыжки через скакалку 8. Игровое упражнение соревновательной направленности: "Челночный бег" 9. П.И "Совушка"
8. Динамические упражнения на фитболе	1. Продолжать учить динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом	1. П.И "Паровозик" с фитболом 2. П.И "Догони с мячом" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом. 4. Прыжки на мячах "Попрыгунчик", в рассыпную, "Паровозиком", "Змейкой". 5. Динамические упражнения с фитболом "Паучок", "Кроль", "Улиточка". "Бочонок с медом". 6. П.И "Хитрая лиса" с фитболом
Апрель		
1. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.	1. Игровое упражнение "Неваляшка" с остановкой по сигналу ("Звездочка") 2. Прямой галоп 3. Игровое упражнение "Большие лягушки" с остановкой по сигналу "Лягушка спит" 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: отбивание мяча по-баскетбольному 6. Акробатическое упражнение кувырок вперед, боком, "Березка", "Пловец" 7. Игровой стретчинг "Вафелька стоя", "Черепашка", шпагат поперечный. "Морская звезда" 8. П.И "Удочка"
2. Динамические упражнения на фитболе	1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3. Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1. П.И "По ровненькой дорожке" с фитболом 2. П.И "Догони мяч" с фитболом 3. Динамические дыхательные упражнения "Запах леса" 4. Комплекс ОРУ с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом: "Корзинка", "Прокати мяч". "Ножницы" 6. П.И.С.Н "Кузнечики" 7. П.И "Лошадки и волк" с фитболом
3. Художественная гимнастика, акробатика и школа мяча	1. Продолжать учить правильному И.П во время прокатывания обруча, учить крутить обруч на талии 2. Продолжать учить прыжкам через скакалку 3. Учить отбиванию мяча "по-баскетбольному".	1. Ходьба "Медведи", "Крабики" 2. Бег приставным шагом 3. Прыжки с продвижением вперед 4. Комплекс ОРУ с мячом 5. Школа мяча: отбивания мяча по-баскетбольному в движении 6. Художественная гимнастика: прокатывание обруча в парах, крутить обруч на талии.

		7.Акробатика: прыжки через скакалку,"Солдатык" 9.П.И "Совушка"
4.Динамические упражнения на фитболе.	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И "Медуза и камень" 2.Ходьба с бросками фитбола вверх и в пол. 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4. Прыжки на мячах"Попрыгунчик",врассыпную,"Паровозиком",,"Змейкой". 5.Динамические упражнения с фитболом "Качельки", "Падаем с качельки",,"Звездочка".,"Умеем падать",,"Отдыхаем" 6. П.И "Колобки и лиса" с фитболом
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча.	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Бег между предметами 2.Ходьба между предметами 3.Комплекс ОРУ с мячом 4. Акробатическое упражнение кувырок вперед,"Березка",,"Пловец",,"Велосипед" 5.Игровой стретчинг"Вафелька сидя",,"Черепашка",шпагат прямой".,"Морская звезда",,"Волк" 7.Школа мяча:подбросить мяч вверх,присесть и поймать его. 8.П.И "Огуречик"
6.Динамические упражнения на фитболе	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1. П.И "Зайка"с фитболом 2. П.И "Стоп,хоп,повернись"с фитболом 3. Динамические дыхательные упражнения "Запах леса" 4. Комплекс аэробики с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом:"Машина",,"Трамвай".,"Крокодилычк",,"Плывем в лодке" 6. П.И.С.Н "Положи мяч" 7. П.И "Хитрая лиса" с фитболом
7.Художественная гимнастика,школа мяча и акробатика	1.Продолжать учить прыжкам через скакалку 2. Учить отбиванию мяча "по-баскетбольному". 3.Развивать навык равновесия	1.Ходьба "Великаны",,"Ежики" 2.Бег врассыпную 3.Прыжки с продвижением вперед 4.Комплекс ОРУ с ленточками 5.Школа мяча: отбивания мяча по-баскетбольному в движении 6.Художественная гимнастика:ходьба между ленточками на носках руки в

		стороны, "Ласточка" с ленточками 7. Акробатика: прыжки через скакалку 8. П.И "Совушка"
8. Динамические упражнения на фитболе.	1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3. Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1. П.И "Медуза и камень" с фитболм 2. П.И "Стоп, хоп, повернись" с фитболом 3. Комплекс ОРУ с фитболом 4. П.И соревновательной направленности "Кузнечики" с фитболами 5. Динамические упражнения с фитболом "Паучок", "Кроль", "Улиточка". "Бочонок с медом". 6. П.И соревновательной направленности "Кто быстрее до флажка" 7. П.И "Колобки и лиса".
Май		
1. Игровой стретчинг, акробатика и школа мяча	1. Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2. Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1. П.И "Догони мячик" 2. Ходьба приставными шагами 3. Комплекс ОРУ с мячом 4. Школа мяча: подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши, с двумя хлопками 5. Акробатическое упражнение кувырок вперед, "Березка", "Пловец", "Велосипед" 6. Игровой стретчинг "Вафелька сидя", "Черепашка", "шпагат прямой". "Морская звезда", "Волк" 7. П.И "Ловишка"
2. Динамические упражнения на фитболе	1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3. Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1. П.И "По ровненькой дорожке" с фитболом 2. П.И "Догони мяч" 3. Динамические дыхательные упражнения "Запах леса" 4. Комплекс аэробики с фитболом с фитболом 5. Динамические упражнения с фитболом: "Корзинка", "Прокати мяч". "Ножницы" 6. П.И.С.Н "Кто быстрее до флажка" 7. П.И "Хитрая лиса" с фитболом
3. Художественная гимнастика, школа мяча	1. Продолжать учить отбивать мяч "по-баскетбольному". 2. Развивать навык равновесия 3. Повышать умственную и физическую работоспособность	1. Ходьба "Медведи", "Крабики" 2. Бег "Большая змейка" 3. Прыжки с продвижением вперед 4. Комплекс ОРУ с ленточкой 5. Школа мяча: отбивание мяча по-баскетбольному в движении 6. Художественная гимнастика: ходьба между ленточками на носках руки в

		стороны,"Ласточка" с ленточками,прыжки через ленточку 7.П.И "Совушка"
4.Динамические упражнения на фитболе.	1.Закреплять умение двигаться с мячом,постепенно повышая требования к результату действия 2.Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболом 3.Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами	1.П.И "Космические корабли"с фитболом 2.Отбивание фитбола в движении 3.Комплекс ОРУ с фитболом 4.П.И соревновательной направленности "Кузнечики"с фитболами 5.Динамические упражнения с фитболом "Качельки", "Падаем с качельки","Звездочка". "Умеем падать". 6.П.И соревновательной направленности "Положи мяч" 7. П.И "Колобки и лиса".
5.Игровой стретчинг,акробатика и школа мяча	1.Продолжать учить согласованному движению и дыханию при выполнении упражнений игрового стретчинга 2.Продолжать учить выполнять различные акробатические упражнения отдельно 3. Способствовать овладению техникой работы с мячом	1.Ходьба приставным шагом 2.Прямой галоп,хлопать в ладоши перед собой 3.Комплекс ОРУ с мячом 4.Школа мяча:ходьба по гимнастической скамейке:бросить мяч в обруч,лежащий на полу рядом с краем скамейки,поймать мяч,стоя на скамейке. 5.Акробатика: вис на гимнастической стенке спиной к спине.Прыжки "Пингвины" с мячом,"Ножницы". 5.Игровой стретчинг:"Волк","Черепашка","Вафелька","Шпагат". 6.П.И "Вышибалы"
6.Итоговое	См.приложение	Занятие"В траве сидел кузнечик"

Материально-техническое обеспечение

- мячи;
- фитболы;
- гимнастические маты

Методическое обеспечение

1. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-ДаНсе. Танцевально-игровая гимнастика для детей» — СПб.: «Детство-пресс», 2010
Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец Фитнес – Данс», СПб.: «Детство – пресс», 2007